

Diabetes: ¿Y ahora qué puedo comer?

Tal vez ha escuchado en múltiples ocasiones que al ser diagnosticado con diabetes debemos llevar una dieta diabética pero la realidad es que no existe una dieta diabética. Más bien hablamos de un plan de alimentación controlado en carbohidratos y azúcares simples, una recomendación que deben llevar a cabo la mayoría de las personas, tengan o no tengan la condición.

¿Qué son los carbohidratos?

Son los nutrientes que actúan como nuestra principal fuente de energía. Al consumirlos, el cuerpo los procesa en forma de glucosa y por eso debemos consumirlos en cantidades moderadas.

¿Qué son los carbohidratos simples?

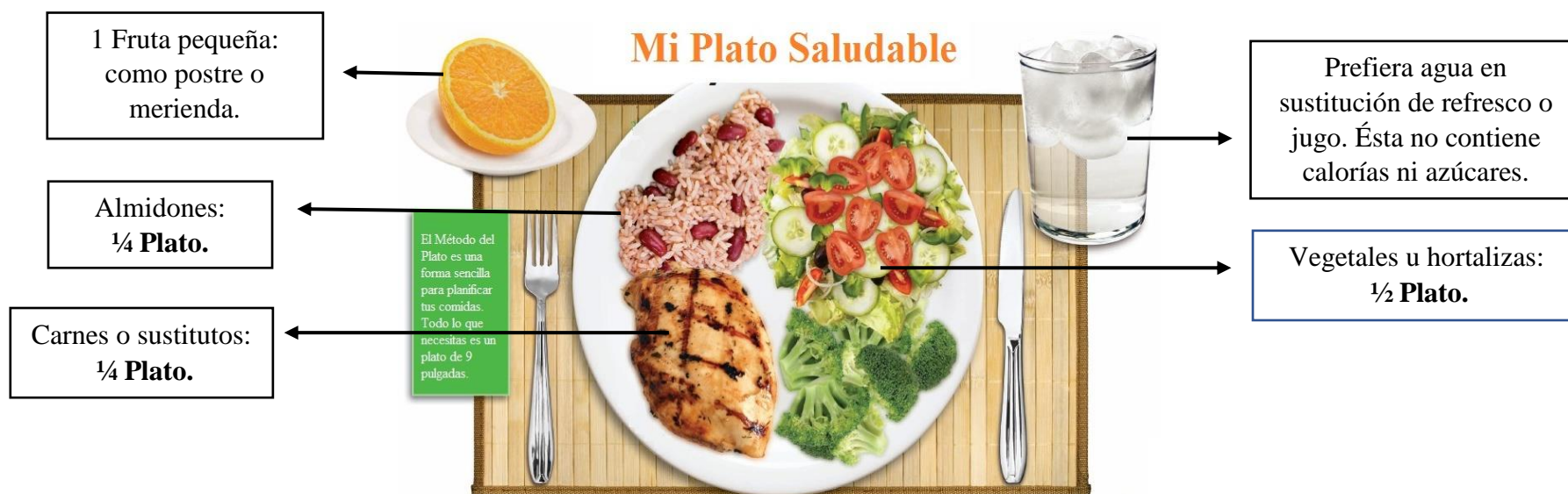
Son aquellos que el cuerpo digiere rápidamente. Se encuentra en la leche y en las frutas de forma natural pero también se encuentran en alimentos procesados como los refrescos, dulces y productos de repostería.

Sepa entonces que podemos consumir alimentos como arroz, pastas y viandas. Lo importante son las porciones que nos servimos y por supuesto, las porciones que consumimos. Si nos servimos porciones muy grandes, la probabilidad de consumirlo todo será mayor. Por lo tanto, es recomendable visitar a un dietista que nos ayude a conocer las porciones correctas que necesitamos para mantener nuestros niveles de glucosa en sangre controlados. A continuación, le presentamos una herramienta sencilla que podemos utilizar mientras coordinamos la visita. Primero es importante conocer cuáles son los alimentos que contienen carbohidratos y a qué grupo pertenecen.

Grupo de alimento	¿Tienen carbohidratos?	Ejemplos de alimentos
Almidones, granos o farináceos.	Sí, 15 gramos por porción.	Arroz, pastas, viandas (ñame, yautía, batata, etc.), papa, pan, galletas, cereales calientes (avena, harina, etc.), cereales secos (hojuelas de maíz), plantillas, <i>pancakes, waffles</i> . *El maíz, los guisantes, la calabaza y los vegetales mixtos que los contienen también se clasifican dentro de este grupo.
Frutas	Sí, 15 gramos por porción.	Pera, manzana, papaya, piña, melón, fresas, entre otras.
Lácteos	Sí, 12 gramos por porción.	Leche, yogur o mantecado.

Grupo de alimento	¿Tienen carbohidratos?	Ejemplos de alimentos
Vegetales u hortalizas	5 gramos por porción.	Lechuga, tomate, pepinillo, chayote, habichuelas tiernas, repollo, entre otros.
Proteínas	NO	Carnes, pollo, pavo, pescado, queso, jamón o huevo.
Grasas	NO	Mantequilla, mayonesa, aceite, aderezos, nueces y aguacate. *La leche de almendras sin azúcar añadida también se clasifica dentro de este grupo.

Una guía fácil y rápida es utilizar un plato de 9 pulgadas y dividirlo en cuatro partes. Cuando estamos en una actividad donde se utilicen platos plásticos, podemos aprovechar las divisiones que éstos traen para simplificar el proceso.



***Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan de alimentación individualizado que se ajuste a sus necesidades, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En práctica privada exija que se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.**